5.104 Polievka z fazuľkových strukov so sójou - mliečna
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	11,00	11,00	13,00	13,00	13,00	13,00	15,00	15,00
mlieko	7,00	7,00	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00
sója suchá	0,40	0,40	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
zemiaky	1,80	1,26	2,00	1,40	2,00	1,40	3,00	2,10
fazuľka sterilizovaná b. n.	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,30	0,30
kôpor čerstvý	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
olej	0.10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Sóju preberieme, umyjeme, namočíme a necháme napučať, prilejeme vodu a uvaríme. Do skoro mäkkej strukoviny dáme umyté, očistené na kocky nakrájané zemiaky a povaríme. Pridáme fazuľové struky. Polievku zahustíme zápražkou z nasucho opraženej múky, rozriedime olejom a mliekom, dochutíme cukrom, soľou, umytým posekaným kôprom , octom, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	454	109	5,50	4,3	0,9	10,4	3,0	119,5	1,3	0,372	0,1	0,1	4,7	0,0
B	485	116	5,83	4,4	0,9	11,6	3,4	124,3	1,4	0,442	0,1	0,1	5,2	0,0
C	569	136	6,99	5,3	1,2	13,2	3,8	152,	1,7	0,51	0,1	0,2	5,7	0,0

								9		5				
D	687	165	8,01	6,5	1,5	16,1	4,5	172,3	2,0	0,590	0,1	0,2	7,1	0,0